

連携提案：職場におけるメンタルヘルスの予防と対策

キーワード：メンタルヘルス、予防、対策、ストレス、管理者研修、バーンアウト

臨床・健康教育 学系 教授

宮下 敏恵

Miyashita Toshie

連携提案内容と効果

働き方改革が様々な職場で求められるようになり、職場におけるメンタルヘルスの予防や対策が益々重要になると考えられます。

学校現場を中心に15年以上にわたり、教員のバーンアウトを中心としたメンタルヘルス対策の研究を行ってきました。今後、大量退職を迎える新採用教員のサポートをはじめ、学校全体のストレスチェックの結果から学校の特徴を分析し、予防や対策を考える支援を行います。学校現場に特化したストレスチェックシステムによる支援も行います。

また、様々な職場において、メンタルヘルス不調への早期発見、職場での円滑なコミュニケーションなど、ラインケアを行うための管理者への研修を行います。さらに新入社員へのサポートをはじめ、職場の一人一人が自己のストレスに気づき対処できるよう、心理教育を中心とした研修を行います。

ストレスチェック制度が義務化され働き方改革が進められていますが、働きやすい職場環境づくりのため産学官が結びつくことでよりよい成果を生み出します。

アピールポイント

ストレスチェック等の結果の見方及び予防や対策に向けての研修会、管理職を対象としたメンタルヘルス対策の研修会、職場におけるメンタルヘルス不調の早期発見や対処などの研修会を行っています。

4つのメンタルヘルスケアの推進

セルフケア	ストレスチェック等の結果などによるストレスへの気づきと対処
ラインによるケア	職場環境の把握や改善、職場復帰における支援
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	事業場内のスタッフによる心の健康づくり計画の様々な実施
事業場外資源によるケア	事業場外の資源からの情報提供や助言、職場復帰における支援



4つのケアのうち連携提案する2つのケアの具体例

セルフケア

セルフケアを行えるような研修会
ストレスへの気づき、ストレスへの対処など
ストレスチェックの結果に基づく研修会

ラインケア

ラインケアを行うための管理職向け研修会
管理者に求められる役割、部下の話の聴き方

連携したい分野

ストレスチェック等の結果を活かしたメンタルヘルス予防や対策を行おうとする学校。
メンタルヘルス予防や対策を行おうとする企業。
メンタルヘルス予防や対策を行おうとする自治体。

研究テーマ：学校等におけるバーンアウト、メンタルヘルス予防と対策



プロフィール

昭和43年石川県生まれ。平成12年から上越教育大学。臨床心理士、公認心理師、学校心理士資格取得。ストレスチェックチェック実施者養成研修修了。新潟県教育委員会スクールカウンセラー。

専門分野

臨床心理学

主な研究内容

- 1) 学校現場における教師のバーンアウトの研究
- 2) 学校現場におけるストレスチェックシステムの開発
- 3) メンタルヘルスに関連する予防と対策

関連URL <http://miyashitajuen.web.fc2.com/>

関連する業績等

- 宮下敏恵・森 慶輔・西村昭徳・奥村太一・北島正人・増井 晃 2019 教師のバーンアウトに及ぼすストレス自己評価システムと研修会の効果の検討 学校メンタルヘルス, 22(1), 120-132.
- 宮下敏恵 2019 小・中学校教師におけるバーンアウト低減のための組織的取り組みに関する検討(5) 上越教育大学研究紀要, 38(2), 365-374.
- 奥村 太一, 森 慶輔, 宮下 敏恵, 西村 昭徳, 北島 正人 2016 教師用コンピュータ適応型ストレス自己評価システムの構築に関する予備的研究 上越教育大学研究紀要, 36(1), 41-51.

お問い合わせは、 宮下研究室 miyashita@juen.ac.jp